

Tips voor gescheiden ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd

Voor kinderen is een scheiding zeer ingrijpend. Lees hier de belangrijkste tips en aandachtspunten voor het begeleiden van een kind in de basisschoolleeftijd tijdens en na een scheiding:



Houd zo veel mogelijk vast aan vaste routines en patronen



Bij een verhuizing of verandering voor school, heb aandacht voor afscheid nemen van vriendjes en maak logeer afspraken.



Ben begripvol, geef extra aandacht. Probeer ondanks de hectische en emotionele periode tijd en ruimte te maken voor je kind.



Leg in kindertaal uit dat de scheiding niet de schuld is van je kind. Herhaal dit meerdere keren.



Praat over de scheiding als je kind hier behoefte aan heeft. Schets een beeld van hoe de toekomst eruit zal zien, dat geeft duidelijkheid.



Bereid je kinderen voor op veranderingen. Vertel wat er gaat gebeuren, zodat ze weten waar ze aan toe zijn



Word niet boos bij slechtere schoolprestaties. Breng de leerkracht op de hoogte van de situatie thuis.



Zorg dat je kind geen taken gaat overnemen die niet bij zijn leeftijd passen.



Laat je kind weten dat jij voor je kind zorgt en niet andersom en dat er andere mensen zijn die voor jou zorgen.



Betrek je kinderen bij veranderingen of aanpassingen.



Zorg voor voldoende ontspannende en leuke activiteiten.



Luister naar je kind, erken gevoelens en beantwoord vragen op een manier die passend is bij de leeftijd.